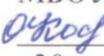


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Бобковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей нач. классов
руководитель МО
 Понафидкина А. О.
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР
МБОУ «Бобковская СОШ»
 Космынина О. А.
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Бобковская СОШ»
 Занина Л. Н.
Приказ № 130
от «31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре,
5 класс основного общего образования
(базовый уровень),
образовательная область – физическая культура и основы безопасности
жизнедеятельности
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:
Найчук Станислав Алексеевич,
учитель физической культуры и ОБЖ

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса составлена на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (далее ФГОС ООО);

– ООП ООО МБОУ «Бобковская СОШ», утвержденной приказом № 87/1 от 26.06.2022г с учетом Рабочей программы воспитания;

– Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей МБОУ «Бобковская СОШ», приказ № 30/1 от 23.03.2022 г.;

– Учебного плана МБОУ «Бобковская СОШ» на 2022 – 2023 учебный год, приказ № 129 от 31.08.2022 г.;

– Примерной программы основного общего образования по физической культуре ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, 2021

и реализуется через учебник: Виленского М. Я. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019.

Цель изучения предмета:

– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Месть учебного предмета

Программа рассчитана на 102 часа – 3 часа в неделю.

Изменений, внесенных в текст программы, взятой за основу при написании рабочей программы учебного предмета физическая культура, не имеется.

Учебно-методическое и программное обеспечение, используемое для достижения планируемых результатов освоения цели и задач учебного предмета:

▪ Примерная программа начального общего образования по физической культуре ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, 2021;

▪ Физическая культура. 5 - 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с

▪ Физическая культура. 5 - 7 классы: Методические рекомендации. Пособие для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2013. – 200 с.

В тексте рабочей программы условных обозначений нет.

Содержание учебного предмета

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы самостоятельной деятельности	5
3	Физическое совершенствование	64
4	Спорт	30
	Всего	102

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки

вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки)

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». *Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом

Волейбол Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом

Футбол Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов) Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

Планируемые результаты

Личностные результаты

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий

физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

– формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

– проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

– осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

– анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

– характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

– устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

– устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

– устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

– устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

– устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

– выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

– вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

– описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения,

выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

К концу обучения в **5 классе** обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической

культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом
- «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре (3 ч)			
1.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержания и формы организации занятий.	1	<ul style="list-style-type: none"> • обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; • высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;
2.	Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе	1	<ul style="list-style-type: none"> • интересуются работой спортивных секций и их расписанием; • задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; • описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;
3.	Физическая культура и здоровый образ жизни.	1	<ul style="list-style-type: none"> • осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность • характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; • анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; • устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)			
4.	Характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; • устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;

5.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1	<ul style="list-style-type: none"> • устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня; • определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;
6.	Характеристика их содержания и правил спортивной борьбы.	1	<ul style="list-style-type: none"> • составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы; • знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;
7.	Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	<ul style="list-style-type: none"> • приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития; • знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; • устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения) ;
8.	Режим дня и его значение для учащихся школы.	1	<ul style="list-style-type: none"> • измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки): • выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; • заполняют таблицу индивидуальных показателей <i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»: • составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; • составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения; • рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);

			<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; • устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; • знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; • устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма • выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); • разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; • разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; • измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; • сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; • проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм; • составляют дневник физической культуры
Физическое совершенствование (64 ч)			
9.	Связь с умственной работоспособностью.	1	<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни

10.	Составление индивидуального режима дня.	1	<p>современного человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;
11.	Определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	1	<ul style="list-style-type: none"> • записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; • знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; • разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;
12.	Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения.	1	<ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;
13.	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушения, в условиях учебной и бытовой деятельности.	1	<ul style="list-style-type: none"> • закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; • записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры;
14.	Способы измерения и оценивания осанки.	1	<ul style="list-style-type: none"> • записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; • разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой;
15.	Комплекс физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1	<ul style="list-style-type: none"> • записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; • разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;
16.	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях.	1	<ul style="list-style-type: none"> • составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели; • разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;

17.	Подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.	1	<ul style="list-style-type: none"> составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;
18.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	1	<ul style="list-style-type: none"> описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);
19.	Дневник физической культуры	1	<ul style="list-style-type: none"> определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;
20.	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	<ul style="list-style-type: none"> контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);
21.	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.	1	<ul style="list-style-type: none"> рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;
22.	Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	1	<ul style="list-style-type: none"> определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;
23.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	1	<ul style="list-style-type: none"> разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;
24.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	1	<ul style="list-style-type: none"> ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники

25.	Развитие координации, формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	1	<p>выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;</p> <ul style="list-style-type: none"> описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);
26.	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	<ul style="list-style-type: none"> определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;
27.	Кувырки вперед и назад в группировке.	1	<ul style="list-style-type: none"> выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);
28.	Кувырки вперед ноги "скрестно".	1	<ul style="list-style-type: none"> рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;
29.	Кувырки назад стойка на лопатках	1	<ul style="list-style-type: none"> уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;
30.	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь	1	<ul style="list-style-type: none"> определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;
31.	Опорные прыжки гимнастическом козла с последующим спрыгиванием	1	<ul style="list-style-type: none"> контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;
32.	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90(градусов) легкие подпрыгивание.	1	<ul style="list-style-type: none"> уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;

33.	Подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом	1	<ul style="list-style-type: none"> • повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; • определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;
34.	Упражнение на гимнастической лестнице перелезание приставным шагом правым и левым боком.	1	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; • контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);
35.	Лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх.	1	<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; • разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; • контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);
36.	Движение по гимнастической скамейке правым и левым боком способом "удерживая за плечи"	1	<ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; • знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;
37.	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью движения с высокого старта.	1	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; • контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);
38.	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;
39.	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); • контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают

40.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; • знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;
41.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	<ul style="list-style-type: none"> • описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); • разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;
42.	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.	1	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км; • закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; • разучивают стартовое и финишное ускорение; • разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м; • повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; • закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
43.	Движение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	<ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); • рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;
44.	Совершенствование техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	<ul style="list-style-type: none"> • определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; • разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации;
45.	Подводящие и имитационные упражнения, передвижения по фазам движения и в полной координации	1	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения,
46.	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1	

47.	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1	сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; <ul style="list-style-type: none"> • анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;
48.	Обобщающий урок по теме "Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции"	1	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; • метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации; • закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
49.	Техника переступанием шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по большому пологому склону	1	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; • определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;
50.	Техника переступанием шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по большому пологому склону	1	<ul style="list-style-type: none"> • повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; • контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);
51.	Подъём на лыжах способом "лесенка" на небольшую горку	1	<ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; • контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);
52.	Подъём на лыжах способом "лесенка" на небольшую горку	1	<ul style="list-style-type: none"> • применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью;
53.	Техника спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке	1	<ul style="list-style-type: none"> • способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;
54.	Техника спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке	1	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;

55.	Спуск с пологого склона в низкой стойке	1	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; • контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);
56.	Спуск с пологого склона в низкой стойке	1	<ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;
57.	Техника преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	1	<ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); • рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;
58.	Техника преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	1	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;
59.	Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; • разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;
60.	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении "по прямой"	1	<ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);
61.	Баскетбол: ведение мяча "по кругу" и "змейкой"	1	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; • закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);
62.	Баскетбол: бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;
63.	Баскетбол: повторение ранее изученных технических действий с мячом	1	<ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);
64.	Волейбол: прямая нижняя подача	1	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их
65.	Волейбол: прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1	

66.	Волейбол: повторение ранее изученных технических действий с мячом	1	техники;
67.	Футбол: удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	<ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;
68.	Футбол: остановка катящегося мяча способом "наступления"	1	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;
69.	Футбол: ведение мяча "по прямой"	1	<ul style="list-style-type: none"> • описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;
70.	Футбол: ведение мяча "по кругу" и "змейкой"	1	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;
71.	Футбол: обводка мячом ориентиров (конусов)	1	<ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);
72.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	<ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; • разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; • контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в

		<p>парах);</p> <ul style="list-style-type: none">• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;• закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);• закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;• закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;• закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;• рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;• закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения;• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;• описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;
--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> • определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; • разучивают технику обводки учебных конусов; • контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);
Спорт (30 ч)			
73.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации)
74.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	<ul style="list-style-type: none"> • осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; • демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
75.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	
76.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	
77.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	

78.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1
79.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1
80.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1
81.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1
82.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1
83.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1
84.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1

85.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	
86.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	
87.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	
88.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	
89.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	
90.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1	

91.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1	
92.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1	
93.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1	
94.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1	
95.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	
96.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этнических игр	1	

97.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этнических игр	1	
98.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этнических игр	1	
99.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этнических игр	1	
100.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этнических игр	1	
101.	Сдача нормативных требований комплекса ГТО	1	
102.	Итоговое занятие	1	

